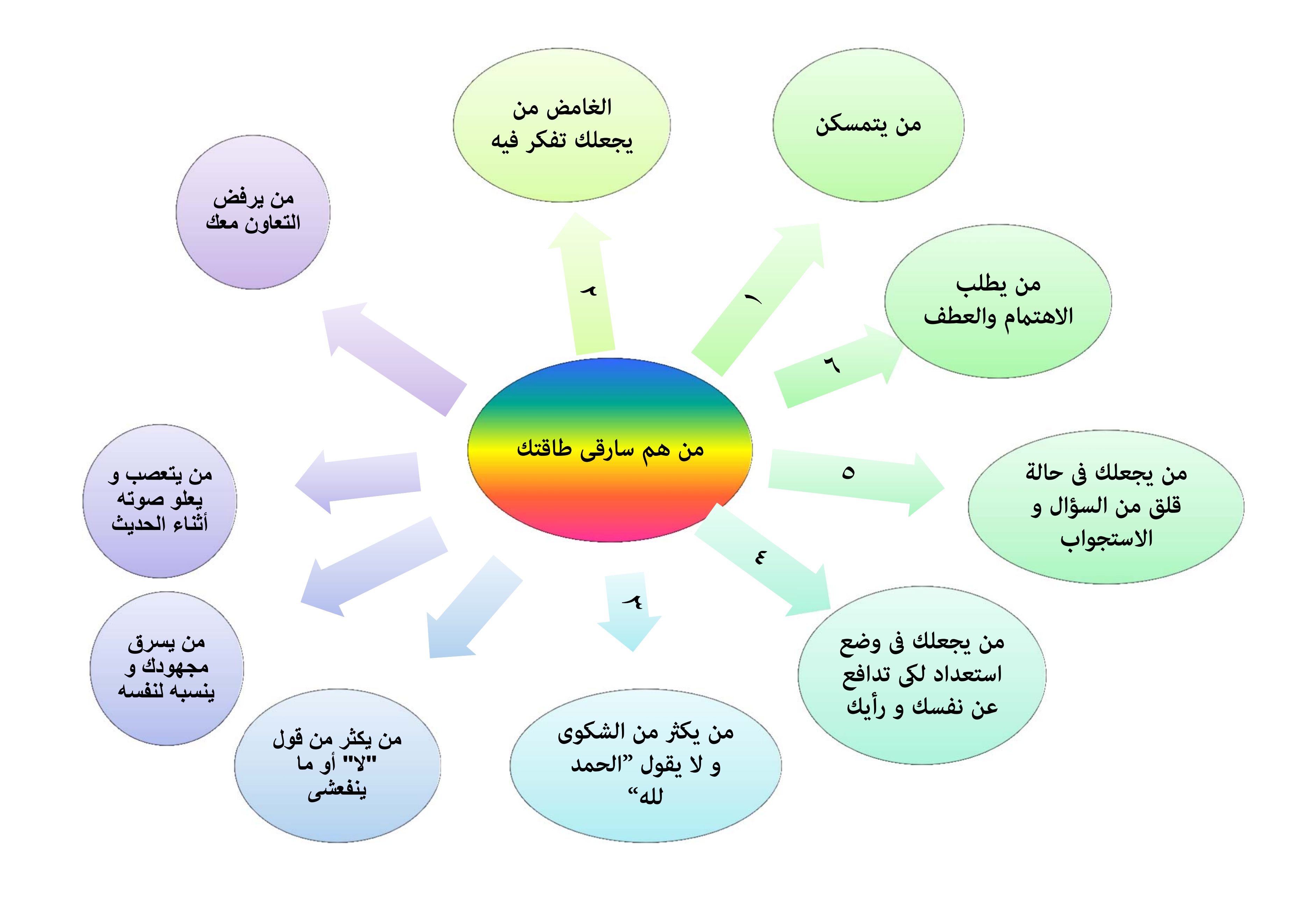
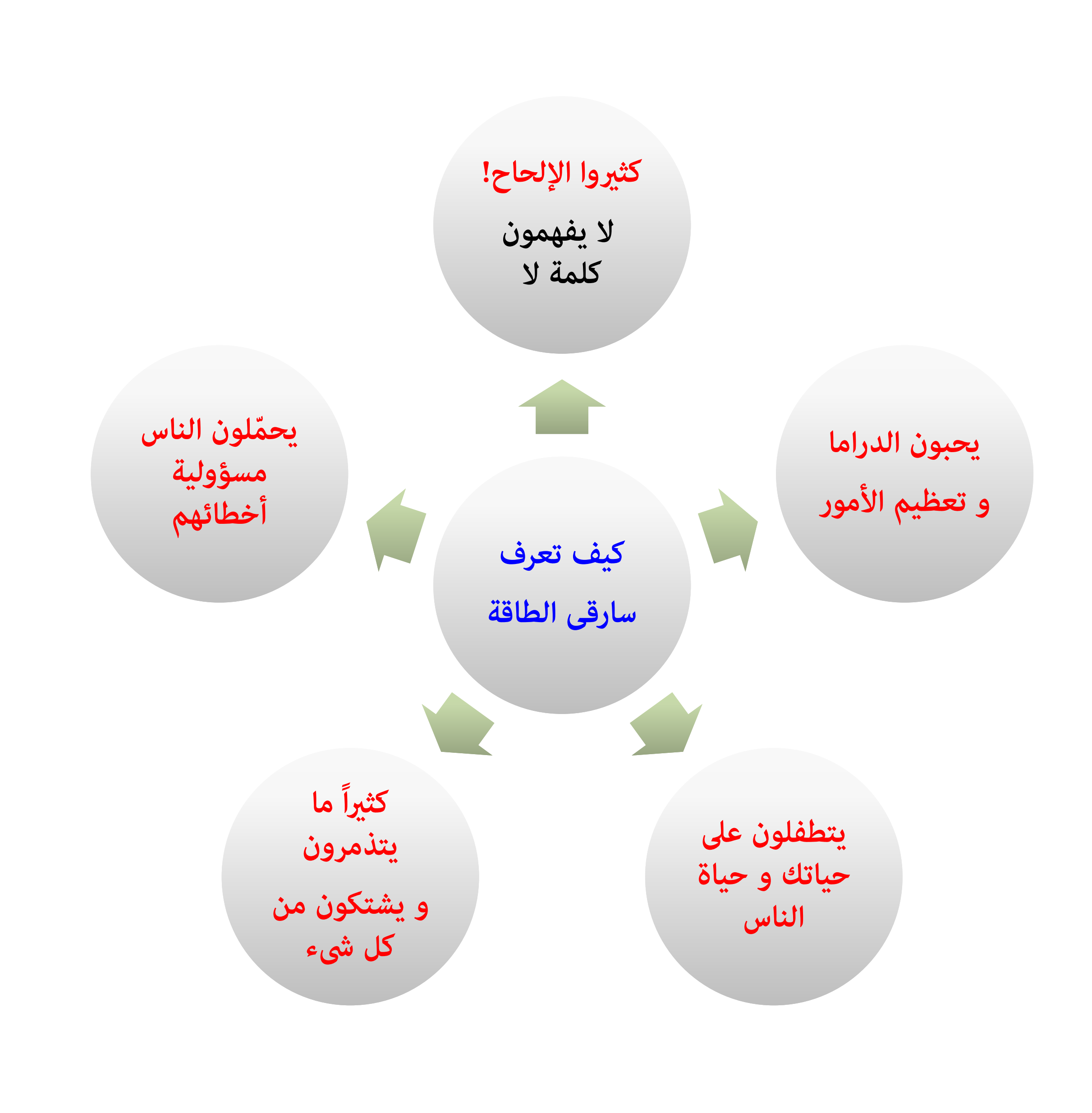
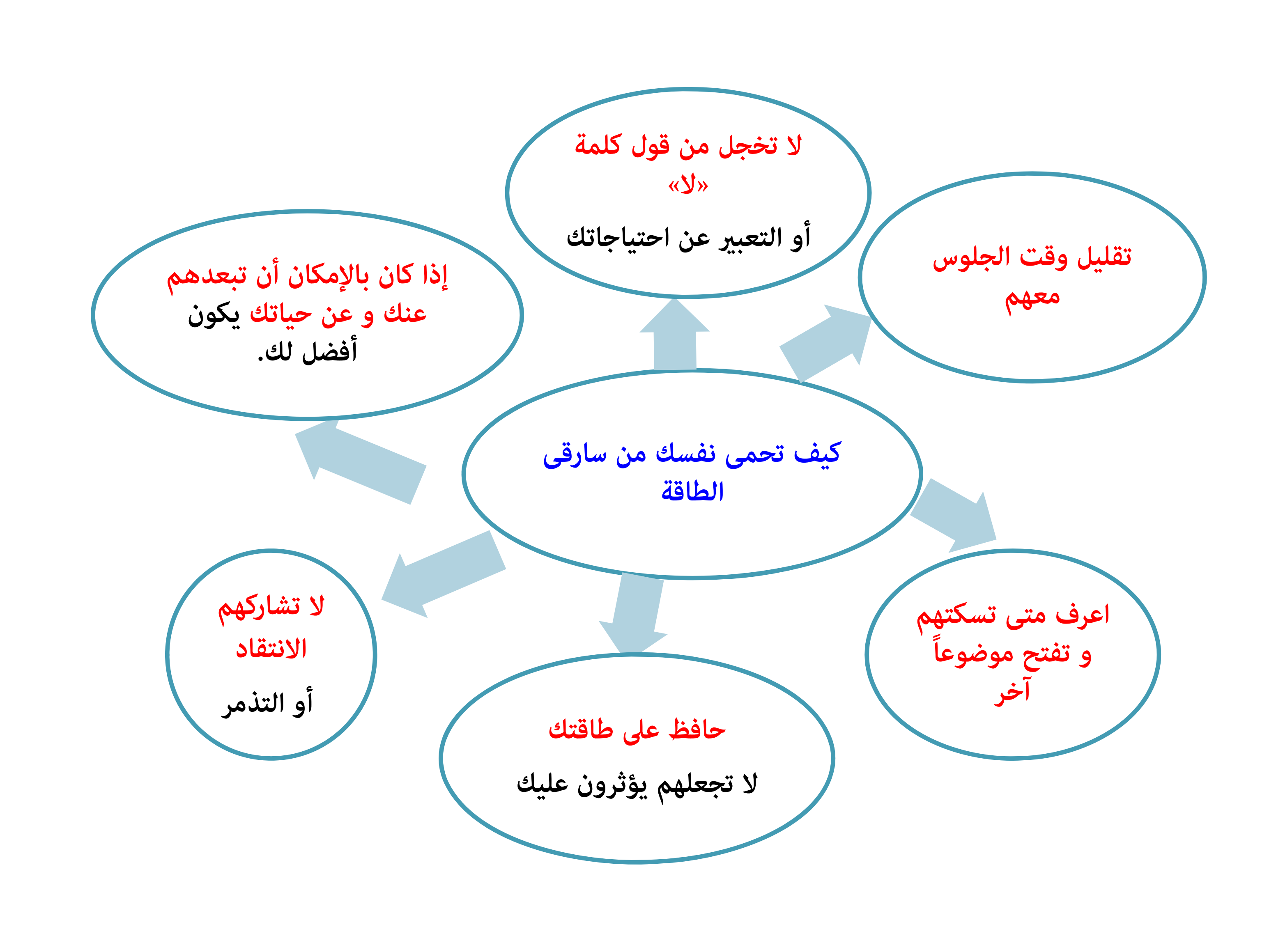

من هم سارقى طاقتك
من يتمسكن
١
الغامض من
يجعلك تفكر فيه
٢
من يطلب
الاهتمام والعطف
٦
من يجعلك فى حالة
قلق من السؤال و
الاستجواب
٥
من يجعلك فى وضع
استعداد لكى تدافع
عن نفسك و رأيك
٤
من يكثر من الشكوى
و لا يقول "الحمد
لله"
٤
من يكثر من قول
"لا" أو ما
ينفعشى
من يسرق
مجهودك و
ينسبه لنفسه
من يتعصب و
يعلو صوته
أثناء الحديث
من يرفض
التعاون معك


كثيروا الإلحاح!
لا يفهمون
كلمة لا
يحمّلون الناس
مسؤولية
أخطائهم
يحبون الدراما
و تعظيم الأمور
كيف تعرف
سارقى الطاقة
كثيراً ما
يتذمرون
و يشتكون من
كل شيء
يتطفلون على
حياتك و حياة
الناس



كيف تحمى نفسك من سارقى الطاقة
لا تخجل من قول كلمة «لا»
أو التعبير عن احتياجاتك
تقليل وقت الجلوس معهم
إذا كان بالإمكان أن تبعدهم عنك و عن حياتك يكون أفضل لك.
اعرف متى تسكتهم و تفتح موضوعاً آخر
حافظ على طاقتك
لا تجعلهم يؤثرون عليك
لا تشاركهم الانتقاد
أو التذمر